

STICHTING

voorkom!

VERSLAVINGSPREVENTIE

lesbrief alcohol

BIERTJE?

DAT MAAK IK
ZELF WEL UIT!



inhoud lesbrief alcohol

LES 1: KENNISMAKING MET ALCOHOL	3
WAT IS ALCOHOL?	4
HOEVEEL ALCOHOL PER GLAS?	4
ALCOHOL: GEVOLGEN KORTE TERMIJN	5
ALCOHOL: GEVOLGEN LANGE TERMIJN	5
RIJDEN ONDER INVLOED	6
VERSLAVING AAN ALCOHOL	6
GEWENNING	6
LES 2: OORZAKEN EN GEVOLGEN	7
OPDRACHT	8
FEITEN & FABELS	9
BEWERINGEN OVER ALCOHOL	10
TEST: BEN JIJ STERKER DAN DRANK?	11
INFO	12
EN NU VERDER...?	13

COLOFON: LESBRIEF T.B.V. ALCOHOLPREVENTIEPROJECT 'DAT MAAK IK ZELF WEL UIT!' VOOR VOORTGEZET ONDERWIJS. ONTWIKKELD DOOR STICHTING VOORKOM! TE HOUTEN.

© 2010 STICHTING VOORKOM! PREVENTIEVE VOORLICHTING OVER ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN, ROKEN EN INTERNET VANUIT EEN CHRISTELIJKE LEVENSVISIE.

les 1: kennismaking met alcohol

DEZE LESSEN GAAN OVER ALCOHOL, DE BEKENDSTE DRUG TER WERELD. ALCOHOL IS HAAST NIET MEER WEG TE DENKEN UIT ONZE HEDENDAAGSE CULTUUR. HET WORDT GEWOON GEVONDEN DAT JE EEN ALCOHOLISCH DRANKJE NEEMT ALS JE ONDER ELKAAR BENT, WANT 'IEDEREEN DOET HET'. MEN VINDT DAN OOK DAT JE HEN DAT BESLIST NIET MAG AFNEMEN.

VERSLAVING IN NEDERLAND

- ▶ 85% van de Nederlanders boven de 15 jaar drinkt alcohol.
- ▶ 1 op de 10 Nederlanders heeft een probleem met of door alcohol; dit zijn 1,6 miljoen mensen.
- ▶ 1,2 miljoen Nederlanders drinken gemiddeld meer dan 4 glazen alcohol per dag.
- ▶ 350.000 mensen drinken meer dan 12 glazen alcohol per dag.
- ▶ De maatschappelijke kosten worden geraamd op 2,5 miljard euro per jaar.

JONG GELEERD?

Jongeren beginnen op steeds jongere leeftijd alcohol te drinken. Ook drinken ze steeds vaker en wordt de hoeveelheid per keer hoger. De meeste jongeren drinken voor het eerst als ze tussen de 13 en 16 jaar oud zijn. Na dat eerste pilsje of mixje gaat het aantal glazen per keer erg snel omhoog. 75% van de jongeren tussen de 15 en 25 jaar drinkt tijdens het uitgaan minimaal 6 glazen. Ze vallen daarmee in de categorie 'zware drinkers', wat schadelijk is voor de gezondheid. Ruim 30% van de jongeren drinkt 10 glazen of meer. 10% slaat tijdens een avondje stappen meer dan 20 glazen achterover.

VRIEND OF VIJAND

Waarom drinken mensen alcohol? Omdat alcohol erg lekker kan zijn, omdat het iets feestelijks kan hebben, omdat het ook iets geheimzinnigs heeft en omdat het de stemming beïnvloedt en je dan gemakkelijker contacten maakt. Zo is alcohol voor velen een grote vriend geworden.

Hoewel dit allemaal zeker waar is, willen we ook bij de nadelen stilstaan. Want, alcohol is vergif! Bovendien is het ook een drug die een verdovende werking heeft. Daarbij komt dat alcohol ook nog eens verslavend is, zowel geestelijk als lichamelijk. Geen wonder dat alcohol ook vijand nummer één genoemd kan worden. Om voor onszelf uit te kunnen maken hoe om te gaan met deze 'vriendelijke vijand', moeten we vooral weten wat alcohol is en wat het doet in ons lichaam, ons bewustzijn, ons gedrag en de hele samenleving.

- ▶ Ruim **50%** van de **agressie-delicten** worden onder invloed van alcohol gepleegd.
- ▶ Jaarlijks **sterven** ruim **3000 mensen** door de gevolgen van alcohol.
- ▶ Jaarlijks vallen er **± 250 dodelijke slachtoffers** in het verkeer.



WAT IS ALCOHOL?

Alcohol is een smakeloze, heldere en kleurloze vloeistof. Deze wordt gebruikt in aftershave en parfum, maar komt ook als ontsmettingsmiddel voor. Deze vorm van alcohol wordt methylalcohol genoemd. Als we het over alcohol als genotmiddel hebben, bedoelen we ethanol of ethylalcohol. Ethylalcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die zitten in producten zoals fruit, granen en aardappelen. Er zijn drie soorten alcoholische dranken:

1 BIER

Bier wordt gemaakt door een brouwsel van granen. Dit brouwsel gaat bij een bepaalde temperatuur gisten. Hier wordt onder andere hop aan toegevoegd om het natuurlijke proces te bevorderen en het product op smaak te brengen.

Het alcoholpercentage van bier is 4 tot 6%.

2 WIJN

Wijn ontstaat door de natuurlijke gisting van het sap van druiven of andere vruchten. Het alcoholgehalte kan bij het bereiden verhoogd worden door suiker of alcohol toe te voegen.

Het alcoholpercentage van wijn ligt tussen de 10 en 20%.

3 GEDISTILLEERDE DRANKEN

Gedistilleerde dranken worden vervaardigd uit een brouwsel van granen, wijn of suiker dat gaat gisten. Het alcoholgehalte van deze dranken ligt tussen de 20 en 40%.

HOVEEL ALCOHOL PER GLAS?

Bier	5%	- glas 250 cc	- d.w.z. 5 x 2,5	= 12,50 cc alcohol
Wijn	12%	- glas 100 cc	- d.w.z. 12 x 1	= 12,00 cc alcohol
Gedistilleerde dranken	35%	- glas 35 cc	- d.w.z. 35 x 0,35	= 12,25 cc alcohol

Zoals je in bovenstaande tabel kunt zien, maakt het dus weinig uit wat voor soort drank je drinkt. Wanneer de alcoholische drank in het juiste glas geserveerd wordt, krijg je dezelfde hoeveelheid alcohol naar binnen! Mixen zoals Passoã-jus, Safari-jus en Bacardi-cola worden vaak in longdrinkglazen geschonken. Afhankelijk van de hoeveelheid alcoholische drank die in een glas wordt geschonken, kan één mixje gelijk staan aan 2 à 3 glazen gewone alcoholische drank.



ALCOHOL: GEVOLGEN KORTE TERMIJN

Als je alcohol drinkt, komt die eerst in je maag en daarna in de darmen. Via de maag en darmen komt de alcohol in het bloed. Het bloed neemt de alcohol mee door het hele lichaam. Als de alcohol dan de hersenen heeft bereikt, begin je te merken dat je alcohol op hebt. In eerste instantie werkt alcohol voor je gevoel opwekkend, maar na 1 à 2 glazen werkt het **verdovend** op het centrale zenuwstelsel. Die verdovende werking van alcohol merk je pas goed als je doordrinkt: je voelt je lekker, je komt een beetje los, je praat vlotter en voelt je wat zorgelozer worden. Dat komt, omdat alcohol alle delen van de hersenen beïnvloedt, wat tot de volgende verschijnselen leidt in 4 fasen:

- 1) alcohol verdooft de **remmingen**, zodat je je vrijer en meer ontspannen gaat voelen.
- 2) als je nog meer drinkt, gaat je **reactievermogen** achteruit. Je hoort en ziet minder scherp, terwijl je aan de andere kant denkt dat je een heleboel kunt. Je stapt bijvoorbeeld nog op de fiets, terwijl je niet meer veilig kunt fietsen.
- 3) nog meer alcohol tast het hersendeel aan dat de **spiercoördinatie** regelt. Je verliest de controle over je bewegingen. Praten wordt lallen, lopen wordt waggelen.
- 4) bij nog meer drinken kunnen de diepst liggende delen van de hersenen verdoofd worden. Daar ligt het **stuurcentrum** van de automatische spierbewegingen die je niet kunt beïnvloeden, zoals die van hart en longen. Verdoving van deze spierbewegingen, waardoor uiteindelijk hart- en ademhalingsstilstand optreedt, kan de **dood** tot gevolg hebben!



ALCOHOL: GEVOLGEN LANGE TERMIJN

DE LEVER

Het belangrijkste orgaan dat alcohol verwerkt, is de lever. De lever kan per uur ongeveer 3/4 standaardglas alcoholhoudende drank verwerken. De snelheid waarmee de lever alcohol afbreekt (uit het bloed verwijdert) is vrijwel constant. Dit proces is door ons niet te beïnvloeden. Als wij bijvoorbeeld binnen korte tijd, zeg een uur, vijf glazen bier of wijn drinken, heeft de lever ongeveer 7 uur nodig om de alcohol af te breken! Iemand die regelmatig teveel drinkt, bijvoorbeeld meer dan 4 glazen per dag, gaat zijn lever overbelasten. Hierdoor gaat dit orgaan vervetten. Houdt iemand dit drinkgedrag lange tijd vol, dan gaan de levercellen op den duur verharderen. Zij verliezen hun werking en worden vervangen door littekenachtig bindweefsel. Wat dan ontstaat noemen we levercirrose, een ziekte die ongeneeslijk is!

DE HERSENEN

Grote hoeveelheden alcohol doen de hersenen zwellen, wat druk veroorzaakt in de schedel. Dit verklaart de hoofdpijn die vaak voorkomt bij drinkers.

Bewezen is dat veelvuldig gebruik van grote hoeveelheden alcohol de hersencellen aantast en in sommige gevallen onherstelbare schade aanricht. Dit noemen we het syndroom van Korsakov. Als je vijf jaar lang wekelijks minstens 21 glazen alcohol drinkt, dan is de kans groot dat je hersenschade oploopt. Dat zijn dus gemiddeld 3 glazen alcohol per dag. Maar 2 avonden stevig stappen komt voor sommigen ook aardig in de buurt.

HERSENEN

SLOKDARM

HART

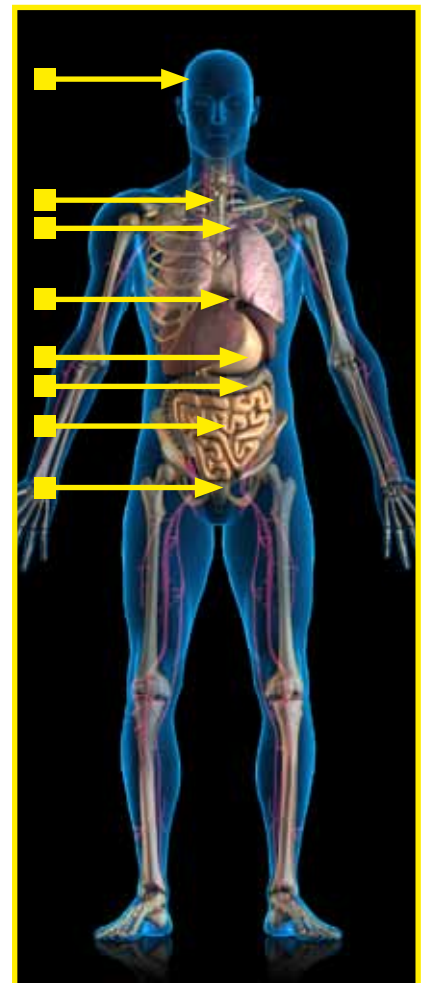
MAAG

ALVLEESKLIER

DIKKE DARM

DUNNE DARM

ENDELDARM



DE ADEMHALING

Grote hoeveelheden alcohol bemoeilijken de ademhaling. Je hartslag en ademhaling worden sterk vertraagd. Als je in korte tijd heel veel alcohol drinkt, kan er alcoholvergiftiging optreden: je raakt bewusteloos of in coma. Bij jongeren en mensen die niet gewend zijn veel te drinken, treedt een alcoholvergiftiging sneller op.

MAAG EN DARMEN

Overvloedig gebruik van sterke drank veroorzaakt vaak ontsteking van de maagwand, bekend als gastritis. Stevige drinkers hebben vaak last van maagbloedingen, maagzweren en alvleesklierontstekingen.

KORTOM, ALCOHOL GOOIT ALLES IN DE WAR

- ❑ Alcohol verstoort het fijn afgestelde mechanisme van ons lichaam.
- ❑ Alcohol laat het hart sneller kloppen.
- ❑ Alcohol laat de bloeddruk stijgen.
- ❑ Alcohol beïnvloedt ons reactievermogen.
- ❑ Alcohol is bovendien schadelijk voor slokdarm, slijmvliezen, lever, hersenen, alvleesklier, maag, darmen, nieren, hart en bloedvaten.

RIJDEN ONDER INVLOED

Omdat de lever veel tijd nodig heeft om de aanwezige alcohol in het bloed af te breken, kan ons reactievermogen voor lange tijd sterk verminderd zijn als we hebben gedronken. Het is niet moeilijk te bedenken dat de gevolgen hiervan verschrikkelijk kunnen zijn. Alleen al in ons land vallen er per jaar door alcoholgebruik \pm 250 doden in het verkeer en 100 doden in de privé-sfeer. Ook worden er jaarlijks ruim 2.000 mensen opgenomen in het ziekenhuis met verwondingen als gevolg van een alcoholverkeersongeval. Om dit tegen te gaan deelt de politie hoge boetes uit voor rijden onder invloed, die wel op kunnen lopen tot meer dan € 1.000,00. Rijden onder invloed van meer dan 10 glazen alcohol kan zelfs worden bestraft met een gevangenisstraf van 12 dagen en een rijontzegging van minimaal 47 weken.

VERSLAVING AAN ALCOHOL

Alcohol is op twee manieren verslavend: geestelijk en lichamelijk.

ALCOHOLGEHALTE IN HET BLOED

1 tot 2 glazen	> 0,2 tot 0,4 promille
3 tot 4 glazen	> 0,6 tot 0,8 promille
5 tot 7 glazen	> \pm 1,3 promille
8 tot 10 glazen	> \pm 2 promille
20 tot 24 glazen	> \pm 4 promille
25 glazen of meer	> \pm 5 promille, kan dodelijk zijn.



DRINKGEDRAG VAN NEDERLANDERS

- ❑ 85 % van alle Nederlanders in de leeftijd van 12-70 jaar drinkt wel eens een glas alcoholhoudende drank.
- ❑ 20 % van deze leeftijdsgroep drinkt dagelijks.
- ❑ 24 % van de jongeren van 12-13 jaar drinkt alcohol.
- ❑ 62 % van de 14-15 jarige drinkt alcohol.
- ❑ 83 % van de 16-17 jarigen drinkt alcohol.
Let op de snelle stijging!!

1 GEESTELIJKE AFHANKELIJKHEID

Iemand die geestelijk verslaafd is aan alcohol, heeft een onweerstaanbare behoefte om te drinken en te blijven drinken. Hij drinkt tot eigen schade en in het besef dat de gevolgen van zijn drinken in alle opzichten negatief zijn. Ook als hij niet meer drinkt of niet in staat is om te drinken, verlangt hij toch naar de alcohol.

2 LICHAAMELIJKE AFHANKELIJKHEID

Na langdurig alcoholgebruik wordt het lichaam afhankelijk van alcohol. Als het geen alcohol meer krijgt, wordt het ziek. Onthoudingsverschijnselen zijn: trillen, rusteloosheid, angst, prikkelbaarheid, gespannenheid, somberheid, misselijkheid, slecht slapen, spierkrampen en zweten.

GEWENNING

Gewenning of tolerantie wil zeggen dat het lichaam van de gebruiker zich aan het middel, de alcohol, aanpast. Om hetzelfde effect te blijven verkrijgen zijn steeds grotere hoeveelheden alcohol nodig.

les 2: oorzaken en gevolgen



IN DEZE LES
PROBEREN WIJ TE
ONTDEKKEN WAT
DE OORZAKEN EN
DE GEVOLGEN KUN-
NEN ZIJN VAN VER-
SLAVING AAN ALCO-
HOL. AL KIJKEND
NAAR DE FILM KUN
JE NOTITIES MAKEN
OP DEZE PAGINA
OVER DE OORZAKEN
EN GEVOLGEN DIE
JIJ HERKENT.

OORZAKEN VAN ALCOHOLVERSLAVING

GEVOLGEN VAN ALCOHOLVERSLAVING

opdracht

DENK NA OVER DE VOLGENDE VRAGEN:

A. Wat kun jij doen om verslaving te voorkomen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. Noem een paar redenen om niet te gaan drinken.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C. Welke vragen zou jij aan een ex-verslaafde willen stellen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



feiten & fabels



FEITEN

- ▣ 81% van de Nederlanders boven de 12 jaar drinkt alcohol.
- ▣ 1,2 miljoen Nederlanders drinken gemiddeld meer dan 4 glazen alcohol per dag.
- ▣ 350.000 mensen drinken zelfs meer dan 12 glazen alcohol per dag.
- ▣ 10% van de Nederlanders drinkt minimaal 1 x per week minstens 6 glazen alcohol. Je bent dan een zware drinker. Dit wordt beschouwd als schadelijk voor het lichaam.
- ▣ Er wordt per hoofd van de bevolking 7,9 liter pure alcohol gedronken.
- ▣ Per persoon drinken we jaarlijks 78 liter bier, 22 liter wijn en 4 liter gedestilleerd.
- ▣ Per jaar drinken we gemiddeld bijna 1000 glazen alcoholhoudende drank.
- ▣ In 2008 werden er 288 jongeren in het ziekenhuis opgenomen in verband met alcoholvergiftiging. Dit is het zogenoemde comazuipen.
- ▣ Jongeren geven tussen de 12 – 14 jaar gemiddeld € 36 per maand uit aan alcohol. Als ze 15 – 16 jaar zijn neemt dat toe tot € 51 per maand. Bij 17 -18 jarigen neemt dat verder toe tot gemiddeld € 60 per maand.
- ▣ Ruim 50% van alle agressiedelicten wordt onder invloed van drank gepleegd.
- ▣ Jaarlijks zijn er 250 doden en 3500 gewonden door ongevallen in het verkeer onder invloed van alcohol.
- ▣ Jaarlijks vallen er ongeveer 3200 doden door alcohol en alcohol gerelateerde kanker.
- ▣ De maatschappelijke kosten van alcoholmisbruik bedragen 2,5 miljard euro per jaar.
- ▣ In 2008 was de opbrengst van de accijnzen 950 miljoen euro.

FABELS

1 ALS IK 5 GLAZEN BIER OP HEB, KAN IK NOG HEEL GOED FIETSEN.

Je denkt dat je heel goed kunt fietsen, maar dat is niet zo. Misschien slinger je wel over de weg en denk je dat je recht fietst. Het duurt langer voordat je op het andere verkeer kunt reageren. Als je meer dan 2 glazen alcohol hebt gedronken, mag je niet meer op de fiets of bromfiets rijden.

2 ALS IK DE ALCOHOL GA VOELEN, GA IK OVER OP COLA. ZO WORDT DE ALCOHOL SNELLER AFGEBROKEN.

De hoeveelheid alcohol die je gedronken hebt, kan maar op één manier sneller uit je lichaam gaan, namelijk door over te geven. Verder kun je er op geen enkele manier voor zorgen dat de lever de alcohol sneller afbreekt. Ook niet met cola.

3 VAN ALCOHOL DRINKEN WORD JE SLIMMER, WANT JE HERSENEN WORDEN GROTER.

Tijdelijk zwellen je hersenen op, totdat de alcohol uit je lichaam weg is. Als je veel alcohol drinkt, dan is de kans erg groot dat er juist hersencellen dood gaan. Van alcohol drinken word je dus niet slimmer.

4 AF EN TOE EEN BLOWTJE IS BETER DAN EEN BIERTJE.

Een biertje kun je drinken, omdat je dat lekker vindt of voor de gezelligheid, zonder dat dit schadelijk is. Véél alcohol drinken kan heel gevaarlijk zijn. Tabak en hasj en wiet zijn altijd schadelijk voor de longen en de hersenen.

beweringen over alcohol



REAGEER EENS OP DE
VOLGENDE BEWERINGEN

	JA	NEE
1 Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Het is normaal dat drank naast de zeep in de supermarkt staat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 De overheid stimuleert het drankgebruik eerder dan dat ze het ontmoedigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Alcohol in het verkeer, dat kun je niet maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Als alcohol duurder wordt, wordt er minder van gebruikt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Drank lost veel problemen op.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Wie er goed tegen kan, krijgt minder snel problemen van de alcohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Drinken moet je leren, anders tel je niet mee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Als alcohol niet overal te koop zou zijn, zou er minder van worden verkocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Leren drinken is een deel van de opvoeding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Een minimumleeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Elk mens is wel aan iets verslaafd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Je gaat drinken als je niets te doen hebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Nederlanders hebben het alcoholgebruik aardig in de hand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Ik vind dat alcoholreclame op de tv verboden moet worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	NEE
1 Als ik alcohol drink, weet ik achteraf precies hoeveel ik gedronken heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ik heb mezelf in de hand; ik weet wanneer ik aan mijn tax zit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Zonder alcohol maak ik net zo gemakkelijk contact als met alcohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ik drink heel gemakkelijk wel eens een paar weken helemaal geen alcoholhoudende drank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Als ik drink, houd ik er rekening mee dat veel alcohol slecht is voor mijn gezondheid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Ik zorg er wel voor dat ik geen black-out krijg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Als ik maandag een proefwerk heb, drink ik in het weekend bewust minder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ik drink nooit als ik nog moet rijden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IK BEN DE STERKSTE

Als je altijd 'ja' hebt gescoord dan ben jij sterker dan drank.

IK BEN MEESTAL STERKER.

Als je twee keer 'nee' hebt ingevuld, zijn dit je zwakke punten.

Op zich hoeft dat geen ramp te zijn; hier kan verandering in komen. Houd het wel voor jezelf in de gaten.

BEN IK WEL DE STERKSTE?

Als je 3 of 4 vragen met 'nee' hebt beantwoord, dan moet je op je tellen gaan passen.

Het lijkt erop dat alcohol de baas is. Zorg er in ieder geval voor dat alcohol niet nog sterker wordt. Kijk eens goed op welke vragen je 'nee' hebt geantwoord. Verander op deze punten je drinkgedrag.

JE VERLIEST VAN DRANK

Heb je 5 keer 'nee' geantwoord, zet dan alles voor jezelf op een rijtje. Het is duidelijk dat alcohol het bij jou voor het zeggen heeft. Verander je drinkgedrag en praat erover met anderen, hoe je dat kunt doen. Bel de Alcohol Infolijn als je niet weet hoe je dat het beste kunt doen.

ALCOHOL IS STERKER

Heb je meer dan 5 keer 'nee' ingevuld, dan is de kans aanwezig dat je een alcoholprobleem hebt. Dan is alcohol veel sterker dan jij. Probeer hier wat aan te doen. Schaam je niet om advies te vragen aan een vriend of vriendin. Vind je dat moeilijk, aarzel dan niet om deskundige hulp in te roepen. Je kunt terecht bij een Instelling voor Verslavingszorg. Zoek het adres op in een telefoonboek of bel de Alcohol Infolijn.



Napraten? Reageren? Zit je ergens mee? Ga naar onze chat.

Kijk op www.voorkom.nl/jongeren



NAPRATEN?

Napraten over de lessen? Of zit je ergens mee? Praat erover in onze chat! Onze medewerkers luisteren graag.



REAGEREN?

Laat je reactie over de lessen achter op onze Hyvespagina of op onze Facebookpagina. We horen graag van je!



HULP NODIG?

Heb jij of een bekende van je hulp nodig? Kijk dan op www.voorkom.nl/jongeren bij 'links'.



MEER INFORMATIE?

Wil je ons informatieblad Preventief ontvangen? Meld je aan via onze website.

WEBSITES?

Op onze website vind je nog meer informatie over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. Of kijk op de volgende websites:

Alcohol: www.alcoholinfo.nl

www.watdrinkjij.nl

www.drankendrugs.nl

Drugs: www.drugsweb.nl

www.drankendrugs.nl

www.uitgaanendrugs.nl

Gokken: www.jellinek.nl

Roken: www.stivoro.nl

Internet: www.pestweb.nl

stichtingvoorkom.Hyves.nl